Número 70... Domingo 9 de junio de 1833.

# DIARIO BALEAR.

Sale el sol á las 4 y 38 minutos. Pónese el sol á las 7 y 22 minutos.

San Feliciano mártir.

### HIGIENE Y SALUBRIDAD.

*Preceptos útiles para conservar la salud, segun la constitucion, la sangre, la edad y estacion de cada uno.*

1º Los alimentos no deben ser siempre iguales. Es preciso variar las sustancias que van al estómago, á fin de acostumbrarle á las diferentes impresiones; pero tampoco debe usarse en cada comida de una grande variedad de manjares.

2º Los manjares que escitan demasiado el apetito, destruyen la mejor constitución.

3º El mejor pan si se guarda por mucho tiempo se altera. El pan caliente es indigesto. El pan blanco alimenta mas que el moreno. El que contiene salvado se encanece muy pronto. El pan de trigo candeal es el mejor.

4º Los alimentos animales nutren mas que los demas. Las carnes de los pescados son menos nutritivas. Las carnes de los animales jóvenes no tienen tantos jugos nutritivos como la de los animales que han llegado á su entero crecimiento.

5º Los alimentos feculentos son de fácil digestion y nutren bien: mezclados y combinados con una porcion de carne, forman un escelente manjar alimenticio. Los vejetales herbaceos alimentan poco. Las frutas todavía menos; debe abstenerse de ellas cuando no estan bien maduras.

6º La agua es el mejor disolvente; la de los rios y arroyos es la que mas aprovecha.

7º Se pueden hacer varias comidas durante el dia, pero es preciso esperar á que se haya hecho la digestion de la comida anterior para empezar la otra, y para esto es preciso á lo menos cuatro horas. Los jóvenes deben comer mas amenudo que los adultos y los viejos, porque tienen que crecer, mientras que los otros solamente tienen que reparar las pérdidas que han hecho.

8º Todo cambio de alimentos debe hacerse gradualmente: los alimentos poco sanos, pero á los cuales se ha acostumbrado el estómago, son muchas veces perferibles á un alimento mas sano, pero al cual no se está acostumbrado.

9º Los viejos, á fin de no cansar el estómago, deben durante el dia comer poco y amenudo. Haciendo una sola comida por dia se esponen á frecuentes indigestiones. Los escesos en las comidas, y los licores fuertes, son muy perjudiciales particularmente á la vejez.

10. El que está dotado de una constitucion fuerte, no siempre tiene buen estómago. Cuando no se sienten debilidades irregulares que indican una grande sensibilidad de estómago, ó una aversion á los alimentos que anuncia la inercia de este órgano, cuando se respira facilmente y que no se tiene cólicos ni ventosidades interiores, es prueba que se halla uno en estado de digerir bien.

11. El hombre robusto debe tomar alimentos tenaces que esciten los órganos de la digestion, para que estimulen y sostengan la organizacion.

12. El régimen de las personas robustas debe ser muy variado. Sin entragarse á escesos, deben cambiar con frecuencia de modo de vivir.

13. Los alimentos de las personas débiles, enfermizas y achacosas, deben ser sustanciosas, ligeras, y tomadas en pequeñas cantidades y amenudo. Los vejetales flatulentos no les conviene. Ninguna cosa untosa, viscosa ni pesada; pero sí el ejercicio moderado, baños templados, baños frios, y fricciones secas sobre la piel. Acostarse temprano, levantarse no muy tarde, echar la siesta si se siente algo cansado, evitar el fresquito de las mañanas y las noches, del sol de mediodia, de los vapores y las nieblas, y no trabajar á luego de haber comido.

14. Los alimentos animales convienen en el Norte y durante el invierno. A los habitantes de los paises cálidos les prueba mejor las sustancias vejetales. En los climas templados el régimen debe ser misto.

15. En el invierno se puede hacer uso de los alimentos fuertes y escitantes y de bebidas estimulantes, porque exigen una fuerte accion del estómago. En esta estacion es cuando las fuerzas digestivas se hallan en la mayor energía; el estómago debe ejercer con mucha fuerza á fin de poder dar á los otros órganos la fuerza de resistir á la impresion del frio: se come y duerme mas que en

las otras estaciones. Por lo mismo, hácia fin del invierno debe ponerse un poco á dieta, porque la superabundancia de la sangre en esta época dispone á las inflamaciones de primavera.

16. La primavera es la estacion de la vejetacion. La sangre se halla con esceso, y circula con mayor actividad. Se debe disminuir los alimentos usando con preferencia los vejetales: beber menos vino que en invierno, que sea el mas ligero, y á poder ser, mezclado con agua. Las constituciones sanguíneas en esta estacion son las que se hallan mas espuestas á inflamaciones. Se debe evitar el pasar con prontitud del calor al frio; de un ejercicio violento á reposo completo, cuidando de no quitarse muy pronto los vestidos de invierno.

17. El verano activa el sistema venoso, la secrecion de la bílis. Entonces es cuando debe hacerse un uso de las carnes blancas, la de animales jóvenes, de legumbres y frutas: beber poco vino y mezclado con agua fresca, haciendo uso muy moderado de los guisos. Los alimentos compactos, las carnes crasientas y viscosas, y los ejercicios violentos, son muy perjudiciales durante los grandes calores. Un uso moderado de frutas, baños frescos y bebidas refrigerantes son de la mayor utilidad. El otoño suele venir acompañado de cambios bruscos en la atmósfera. Al aproximarse el invierno es preciso volver poco á poco al uso de la carnes, manjares de mayores alimentos y bebidas tónicas. Si el verano ha sido bastante cálido, todavía podeis hacer uso de los vejetales. Cuidar que los vestidos abriguen mas hácia fines del otoño. En fin, se observarán los precedentes preceptos segun la irregularidad de las estaciones. Muchas veces se ve uno precisado á quitarse los vestidos delgados para ponerse otros de mas abrigo. Que los alimentos sean igualmente apropiados al estado atmosférico.

18. Las personas de un temperamento sanguíneo-bilioso deben usar las carnes con mucha moderacion: los vejetales les aprovecha mucho mas. La vida del hombre sanguíneo debe ser variada, y si no tiene disposiciones marcadas para la plétora (propension á engordarse), puede hacer uso de toda clase de alimentos y bebidas.

19. La persona que tiene una superabundancia de sangre debe tomar alimentos de poca nutricion y bebidas refrescantes: que haga un ejercicio moderado, que se abstenga de vino puro, de licores y café; las carnes blancas; las yerbas potageras, y las frutas deben formar la base de su régimen. Si es pletórico, debe evitar los alimentos jugosos, crasos, aceitosos y guisados: beber poco vino y jamas puro; preferir los vejetales á las carnes blancas.

20. Las personas biliosas deben seguir este último régimen, evitar las especies y todos los estimulantes; los ácidos les aprovecha; la leche no les es nada buena; ninguna crasitud, ninguna carne negra, queso, alimentos dulces, azucarados ni melosos; poco vino, ó mezclado con mucha agua; ejercicio moderado, y sueño largo.

21. Las personas nerviosas se abstendrán de alimentos viscosos, de legumbres harinosas, de pastas que no han fermentado, de platos de dificil digestion, de guisos escitantes; que coma un pan bien cocido y esponjado, carnes blancas y geleosas como las de ternera, cordero, gallina ó polla, yerbas y frutas: que beban vino ligero, cidra bien compuesta y poco cargada, ó la cerveza ligera &c.; ningun pescado de mar, en particular los de concha; ninguna carne salada, ahumada, &c.; un ejercicio regular en una atmósfera moderada y poco húmeda y frecuentes distracciones.

22. Los linfáticos no deben alimentarse mucho de vejetales: las plantas reputadas por antiescorbúticas y diuréticas son las que mas les convienen; ningun alimento craso, viscoso ó que provenga de animales jóvenes; cuantos menos pescados ni legumbres flatulentas: que coman carnes de mucha fibra, como las de buey, carnero y animales de montería, &c.; que hagan uso, pero sin esceso, de vinos generosos, licores espirituosos y toda clase de guisados, pero sobre todo les es indispensable el ejercicio en una atmósfera seca y cálida: la ociosidad hace á una persona linfática: les es preciso un régimen tónico, un sueño ligero, y el aire de los montes.

23. Pocas carnes para los niños y jóvenes; las legumbres, raices, yerbas y frutas les conviene; un vino ligero, pero ninguna bebida espirituosa. Segun va entrando en años necesita de un alimento mas tónico y reparador,

24. En cuanto llega su organizacion al punto de perfeccion, vuelve inmediatamente hácia la decadencia. La vejez da principio generalmente hácia los sesenta años. Despues de los setenta empieza la decrepitud. En el primer caso cuando el hombre está todavía verde debe evitar los licores fuertes, las especias, el esceso en las comidas, los ejercicios violentos, las pasiones vivas, comer poco, y en particular de noche, poca carne negra, tambien asado; vino viejo y generoso tomado con medida; ningun alimento craso, harinoso ni pesado.

25. A medida que se va entrando en años, se debe tener una vida sobria, regular y templada. Todo debe ser arreglado ocupaciones, comidas, evacuaciones, ejercicio, reposo y sueño. Llevar un elástico de lana sobre la piel, evitar la impresion del frio, los sudores abundantes; tomar algunos baños tibios á fin de facilitar las secreciones.

26. La educacion que se da á las mugeres las hace diferenciar casi enteramente de los hombres. Siendo de una constitucion débil, y mas propensa á irritarse, casi siempre deben padecer de enfermedades nerviosas. Su régimen se asemeja al de la juventud. Ningun alimento de difícil digestion, ningun estimulante, especias, café ni licores; pero sí carnes blancas, vejetales, &c.

27. La muger que trae una vida activa, cuyo físico y moral se da al del hombre, debe seguir el régimen que está indicado para este, salvo las precauciones que exijen los diferentes estados que son particulares á su sexo. La vejez es mas activa en las mujeres, pero sus progresos son tambien mas lentos. (*Bol. de Com.*)

## NOTICIAS ESTRANGERAS.

INGLATERRA.—*Lóndres 11 de mayo.*

—Leese en el *Courier* el proyecto testual del *bill* para la emancipacion de los negros en las colonias occidentales, concebido en los siguientes términos:

»Art. 1º Todo esclavo, despues de promulgado el presente acto, podrá presentarse ante el protector de los esclavos, el *guardian* (*custos*) de la parroquia, ó de cualquiera otro funcionario nombrado por S. M. con este objeto, y reclamar su inscripcion en los registros, como aprendiz obrero.

»Art. 2º Las condiciones de este aprendizage se arreglarán del modo siguiente: 1ª El derecho de castigo corporal pasará de manos de los dueños al magistrado. 2ª Para pagar su alimento, su vestido y demas gastos que están á cargo del dueño y al uso del esclavo, el obrero aprendiz deberá ceder á su amo las tres cuartas partes de su tiempo, debiendo arreglar por contrato si deberán ser las tres cuartas partes de la semana, ó bien del dia. 3ª Tendrá el obrero el derecho de exigir de su amo que le emplee lo restante del tiempo segun un arancel determinado de salario. 4ª Durante esta cuarta parte de su tiempo, podrá el esclavo trabajar en casa de su amo ó en otra. 5ª El dueño deberá hacer la estima del valor del obrero en el momento de su aprendizage. 6ª El salario que deberia pagar el dueño estará en proporcion tal con la estima fijada por él, que en caso de ceder el obrero á su amo todo el tiempo que le quede libre, deberá recibir anualmente por este sacrificio una duodécima parte de dicho aprecio, y asi progresivamente segun el computo de tiempo que le cediere. 7ª Cualquiera negro, en cuanto pase á aprendiz, tendrá derecho de exigir semanalmente un salario en metálico, en vez del alimento y del vestido, siempre que le conviniere mas este arreglo, determinándose por el magistrado el tanto de este salario. 8ª Cualquiera aprendiz obrero deberá pagar mensualmente de su salario un tanto determinado, á un funcionario nombrado por S. M. 9ª A falta de este pago, será responsable el dueño, á quien le quedará el derecho espedito contra el obrero para exigirle al siguiente año una suma equivalente de trabajo sin la menor retribucion. 10ª Cualquier negro aprendiz, con pagar á su amo las cargas prescritas mas arriba, quedará libre. 11ª Cualquiera aprendiz podrá tomar prestada la suma que se le exigiese, obligándose mediante contrato, ante un magistrado y por tiempo determinado, á servir como obrero aprendiz en casa del prestador.

»Art. 3º Garantizaráse un empréstito de 15,000.000 de libras esterlinas á los propietarios de ingenios y de esclavos en las Indias occidentales, bajo las condiciones sometidas á la aprobacion de los comisarios nombrados por los lores comisarios del tesoro de S. M.

»Art. 4º El producto de este empréstito se distribuirá entre las diferentes colonias, en razon al número de sus esclavos y al valor de sus esportaciones.

»Art. 5º Como los pagos por semestres, de que ya se hablado, deberán ser satisfechos por los negros aprendices á sus amos, estarán aquellos destinados á la liquidacion de esta deuda contraida por los colonos con los capitalistas de la metrópoli.

»Art. 6º Todos los niños que en la época de la promulgacion del *bill* no hubiesen cumplido todavía los seis años, serán libres, quedando bajo la inmediata dependencia de sus respectivos padres.

»Art. 7º En el caso en que llegasen á faltarles sus padres, serán considerados como aprendices de los dueños de aquellos, sin que por esto perciban ningun salario, permaneciendo en esta posicion los hijos varones hasta la edad de 24 años, y las hembras hasta los 20, en cuyas épocas tanto ellos como sus hijos si los tuviesen, quedarán absolutamente libres.

»Art. 8º Este *bill* no obstaría para que S. M. diese su consentimiento á cualesquiera actos que pudiesen adoptarse por la legislacion colonial, al efecto de favorecer el progreso de la industria, y reprimir la fuga de los negros.

»Art. 9º Mediante la recomendacion de las autoridades locales, se hallaria dispuesto S. M. á recomendar al Parlamento que con el producto de la metrópoli cubriese el aumento de gastos que pudiera necesitarse para el servicio de la administracion de justicia, de una policía eficaz, y de un sistema general de educacion religiosa y moral.”

---

## PALMA.

*Orden de la plaza del 8 para el 9 de junio.*

Gefe de dia el teniente coronel D. Bernardo Alemañi, comandante del regimiento infantería de Soria 9º de línea.—Parada, rondas, contrarondas, capitan de hospital y provisiones, y sargento de hospital Soria.

De órden del Escmo. Sr. Gobernador—Juan Coll.

### CAPITANIA DE ESTE PUERTO.

*Embarcacion fondeada el dia 5 del corriente.*

De Almería el laud Sto. Cristo, su patron Onofre Segura, con trigo y tomates.

*Despachadas el id.*

Para Villajoyosa el laud S. José, su patron Juan Lorca, en lastre.

Para Iviza el id. S. Juan, su patron Pujol, en id. y terralla.

*Avisos de particulares.*

Por disposicion de esta Real academia de medicina y cirujía se anuncia al público que D. Gabriel Floriana, vecino de esta ciudad, y D. Serafin Nabot, de la villa de Artá, han presentado sus respectivos títulos de revalida en la facultad de medicina, en cuya virtud pueden ejercerla libremente. Palma 8 de junio de 1833. — Mateo Castellá secretario de gobierno.

— Pablo Santos, natural de Barcelona, maestro hortelano y jardinero, examinado en dicha, ciudad pone en noticia del público, que si alguno le quiere ocupar en su profesion, trabajará á precio regular: trae

semillas de todas calidades, tanto de verduras como de flores. En la calle de la Mar, casa de Bartolomé Moyá tabernero, darán razon.

El que haya encontrado una llave que se perdió anteayer, podrá presentarla en la librería de esta imprenta y se le darán las gracias.

Quien hubiere encontrado una cadena de oro de reloj, se servirá presentarla en la oficina de este periódico y se le dará una competente gratificacion.

*Continuacion de la suscripcion y cuenta de los gastos del nuevo Paseo desde el 3 al 8 del que rige.*

| | Lib. | suel. | din. |
|---|---|---|---|
| Resta de la cuenta del Diario del 2. . | 732 | 4 | |
| De la compañía gimnástica: mitad del producto líquido que rindió la funcion del dia 2 del actual, que generosamente ofrecieron con los músicos y demas empleados. . . . . . | 101 | 10 | 7 |
| El Sr. Marques de Campo-franco. . | 24 | 1 | 8 |
| | 857 | 16 | 3 |

*Inversion del 3 al 8.*

| | Lib. | suel. | din. |
|---|---|---|---|
| Cinco jornales del maestro director, á 12ʃ 4. . . . . . . . . . . . . | 3 | 1 | 8 |
| Cuatro y medio id. de albañil, á 9ʃ. | 2 | 11 | |
| Dos y medio id., á 9ʃ. . . . . . . . | 1 | 2 | 6 |
| Veinte y uno id. de los que labran sillares, á 11ʃ 4. . . . . . . . . . | 11 | 18 | |
| Cuatro y medio id., á 9ʃ. . . . . . . | 2 | | 6 |
| Dos id. del que entrega sillares en el edificio que fué inquisicion. . . . | 1 | 4 | |
| Dos id. del que los escoge, á 11ʃ 4. . | 1 | 2 | 8 |
| Cuatro y medio id. del que compone el paso de los cuarruages. . . . . . | 1 | 13 | |
| Siete portes de carro para traer arena, á 5ʃ . . . . . . . . . . . . . . . | 1 | 15 | |
| Noventa y seis id. desde la cuesta de la catedral, á 1ʃ 2. . . . . . . . | 5 | 12 | |
| Veinte y siete id. desde la inquisicion á 2ʃ 6 . . . . . . . . . . . . . . | 3 | 7 | 6 |
| Nueve libras plomo para clavar los hierros al cilindro. . . . . . . . . | | 9 | |
| Diez y seis palmos piedra fria, á 6ʃ. | 4 | 16 | |
| Gratificacion dada á los presidiarios el dia de S. Fernando. . . . . . . . | 20 | 17 | |
| Valor de la herramienta para el cilindro, segun cuenta . . . . . . . . . | 6 | 16 | |
| Id. de la madera para el mismo, segun cuenta. . . . . . . . . . . . . . . | 3 | 16 | |
| Por el valor de cuñas y una curva. . . | | 6 | 10 |
| Seis clavos . . . . . . . . . . . . . . | | 2 | 6 |
| Suma la inversion. | 72 | 10 | 2 |
| Existencia del dia 2 y suscripcion posterior . . . . . . . . . . . . . . . | 857 | 16 | 3 |
| Resta en fondo. . . . . | 785 | 6 | 1 |

Palma 8 de junio de 1833.—El marques del Palmer.—Manuel Santander.

PRECIOS CORRIENTES POR MAYOR Y MENOR *en esta plaza de Palma el dia 8 del corriente mes.*

*Granos y legumbres del pais.*

| | | Pesetas. | | Pesetas. |
|---|---|---|---|---|
| Xexa | cuartera. | 15 | .. | |
| Trigo gordo | | 14 | .. | |
| ....... menudo | | 13 | .. | |
| Cebada | | 5 | .. | 5½ |
| Avena | | 4 | .. | |
| Maiz | | 8 | .. | |

| | | Lib. | suel. | din. | Lib. | suel. | din. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Habas | almud. | | 1 | 6.. | | 1 | 7 |
| Guijas | | | 1 | 6.. | | 1 | 10 |
| Garbanzos | | | 2 | 6.. | | 3 | |

*Varios frutos y efectos.*

| | | Lib. | suel. | din. | Lib. | suel. | din. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Almendra sin cáscara | quintal. | 17 | | .. | | | |
| Jabon duro | | 9 | | .. | | | |
| ........ blando | | 6 | 15 | .. | | | |
| Queso | | 5 | | .. | 9 | | |
| Lana | | 10 | 10 | .. | 12 | | |
| Paja | | | 4 | .. | | 5 | |
| Algarrobas | | | 13 | .. | | 14 | |
| Azúcar blanco florete | | 15 | | .. | | | |
| ......... quebrado | | 12 | | .. | | | |
| Carbon de encina | arroba. | | 4 | .. | | 4 | 4 |
| ......... de mata | | | 3 | .. | | 3 | 4 |
| Cacao Carácas superior | libra. | | 13 | .. | | | |
| .................. mediano | | | 9 | .. | | | |
| ....... Guayaquil | | | 5 | .. | | | |
| Aceite superior | cuartan. | | 15 | 5.. | | | |
| ......... inferior | | | 14 | 6.. | | | |
| ........ regular | | | 15 | .. | | | |
| Aguardiente prueba de Holanda | cuartin. | 1 | 15 | .. | | | |
| .......... anisado doble | | 2 | 5 | .. | | | |
| .......... prueba de aceite | | 2 | 15 | .. | | | |
| Vino tinto superior | | | 12 | .. | | | |
| ....... regular | | | 9 | .. | | | |
| Aceite de almendras | libra. | | 8 | .. | | | |

*Teatro.*

Esta noche á las 8½ en punto la compañía italiana representará la ópera titulada *El barbero de Sevilla.*

En el número 59, pág. 3, 1ª columna, línea 14, donde dice *imparcialidad*, léase *parcialidad*, que por no haber advertido la correccion del número posterior del *Boletin de comercio*, se puso equivocadamente.

*Imprenta de* GUASP, *calle de Morey.*